

Простые способы пить больше воды

Организм человека на 70% состоит из воды и достаточное ее потребление жизненно важно для поддержания здоровья. Вода в организме обеспечивает водно-электролитный баланс, поддерживает оптимальный уровень кровяного давления, подвижность суставов, участвует в регулировании температуры тела и обеспечивает нормальное функционирование всех органов и систем. Все мы знаем, как важно избегать обезвоживания, но иногда это довольно непросто осуществить. Что же делать, чтобы обеспечить себя достаточным количеством жидкости?

Необходимо понять свои потребности в жидкости. Очень часто в интернете встречается общая рекомендация о ежедневном потреблении воды в объеме 2 л или 8 чашек, однако на самом деле эта рекомендация совершенно ненаучна. Необходимые объемы потребляемой жидкости зависят от уровня активности, места проживания, состояния здоровья, пола, возраста и многих других факторов. Считается, что в среднем в сутки мужчина должен потреблять порядка 3700 мл, а женщина - около 2700 мл жидкости, при этом учитывается абсолютно вся жидкость, поступающая в организм, включая воду, другие напитки, продукты питания.



Для большинства людей обеспечить себя необходимым количеством жидкости довольно просто - достаточно пить, когда возникает чувство жажды. Однако при регулярных занятиях спортом, проживании в

жарком климате, работе на улице и т.д., человеку может потребоваться больше жидкости. Также следует помнить, что с возрастом чувство жажды притупляется, поэтому в пожилом возрасте необходимо контролировать достаточность количества потребляемой воды.

Если вы осознаете что пьете недостаточно воды, можно попробовать установить для себя ежедневный обязательный уровень ее потребления. Сам факт постановки цели может быть мотивирующим и повысить вероятность употребления необходимого количества воды. Для этого можно использовать технику SMART: конкретность (например, выпивать 1 л воды в день), измеримость, достижимость, уместность, ограниченность во времени (в течение дня).

Ряд исследований показали, что наличие в поле зрения бутылки с водой увеличивает потребление воды в течение дня. Можно легко пить воду в любой обстановке, будь то в путешествии, дома, на работе или в школе. Хранение бутылки с водой под рукой также может служить визуальным напоминанием о необходимости пить больше воды. Кроме того, многоразовая бутылка лучше для окружающей среды, чем одноразовые пластиковые бутылки.

Также можно установить напоминания в приложении на телефоне или умных часах. Например, звуковой сигнал может напоминать о необходимости делать несколько глотков воды каждые 30 минут, или закончить пить стакан воды и наполнять его каждый час. Эти напоминания могут помочь увеличить потребление воды, особенно при высокой занятости.

Еще один из способов пить больше воды - заменить другие напитки (например, газированные) водой. Многие газированные и негазированные напитки содержат в своем составе добавленный сахар, который вреден для здоровья. Высокое содержание добавленного сахара в рационе связывают с развитием ожирения и другими заболеваниями, такими как диабет 2 типа и болезни сердечно-сосудистой системы.

Другой вариант увеличить потребление воды - выработать привычку выпивать один стакан воды перед каждым приемом пищи. При питании 3 раза в день это добавит минимум дополнительные 720 мл к ежедневному потреблению воды. Более того, иногда организм может ошибочно принять чувство жажды за голод. Стакан воды перед едой поможет понять, чувствуете ли вы настоящий голод.

В Российской Федерации водопроводная вода в основном безопасна для здоровья. Однако если у вас есть какие-то сомнения по поводу качества или безопасности водопроводной воды в вашем регионе,

подумайте о приобретении водяного фильтра. Существуют фильтры почти для любого бюджета, от дорогих систем фильтрации воды до недорогих кувшинов. Кроме того, фильтрация воды может улучшить ее вкус. Фильтры для воды могут снизить количество бактерий, свинца и мышьяка в загрязненной водопроводной воде до безопасного уровня. Использование водяного фильтра также дешевле и более экологично, чем покупка бутилированной воды, которая зачастую ничем не отличается от водопроводной.

Бывает так, что человеку просто не нравится вкус обычной воды. Тогда можно обогатить его, добавив в бутылку кусочки фруктов и/или овощей. Популярные комбинации это: огурец-лайм, лимон, клубника-киви. На самом деле можно использовать любую комбинацию фруктов/овощей, все зависит только от вашего вкуса.

При работе в течение стандартного 8-часового рабочего дня, выпивая стакан воды каждый час, вы добавляете до 1920 мл к своему ежедневному водопотреблению. Наполните свою чашку, как только вы приступите к работе, и в начале каждого часа просто пейте оставшуюся воду и доливайте свежую. Такой простой метод позволит поддерживать постоянное потребление воды в течение всего рабочего дня.

Один из способов получить больше воды - есть больше продуктов с высоким ее содержанием. Фрукты и овощи, которые особенно богаты водой: салат (96% воды), сельдерей (95% воды), цуккини (95% воды), капуста (92% воды), арбуз (91% воды), дыня (90% воды). Помимо высокого содержания жидкости эти фрукты и овощи содержат витамины, минералы и антиоксиданты, которые способствуют укреплению здоровья в целом.

Увеличить потребление воды можно также просто выпивая один стакан, когда вы просыпаетесь, а другой перед сном. Следует отметить, что вода, выпитая перед сном, может помочь проснуться без чувства сухости во рту и неприятного запаха изо рта.

Попробуйте использовать эти простые способы для обеспечения своего организма достаточным количеством воды в случае необходимости, и он ответит вам благодарностью.



[#ЗДОРОВЫЙОБРАЗЖИЗНИ](#)

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>